

# Missouri WIC Cov Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Pub Yuav



## Yuav Siv Cov Tshev Yuav Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Li Cas

- Siv cov tshev yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub tom WIC cov khw yuav koom noj xwb.
- Tsuas pub yuav cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub thiab khov dej xwb.
- Tsis pub siv tshaj tus nqis nyob rau hauv daim tshev.
- Tsis pub siv nyiaj ntsuab los them rau tus nqi tshaj hauv cov tshev yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.
- Yuav tsis muab nyiaj ntsuab/roy nyiaj rau koj.
- Yuav siv tau ntaw tshaj ib daim tshev yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub los ua tib zaug yuav. Piv txww li, yuav siv tau ib daim tshev \$6 thiab ib daim tshev \$10 los them rau cov koom uas raug nqi \$16.



## Cov Txiv Hmab Txiv Ntoo Thiab

### Pub Yuav:

- Txhua hom txiv hmab txiv ntoo thiab uas yog kheej los sis tsia uas ib nrab uas tsis muaj subab thaj ntxiv rau.\*
- Cov txiv hmab txiv ntoo ntim rau hauv cov kua txiv los sis ntim rau hauv cov kua txiv nyeem nyeem

### Tsis Pub Yuav:

- Txiv hmab txiv ntoo thiab uas ntxiv subab thaj rau\* los sis ntxiv caramel rau
- Cov tais txiv hmab txiv ntoo uas sawv daws khaws noj los sis cov tais rau noj tom koom txoos
- Txiv hmab txiv ntoo ntim hauv pob tawb
- Txiv hmab txiv ntoo qhuav los sis qhwv ua tej ya
- Txiv hmab txiv ntoo yuav tomqhov chaw tov zaub xamlay
- Noob (pib txww li, txiv luam huab xeeb) los sis cov txiv hmab txiv ntoo tov nrog noob
- Cov khoom ci uas siv txiv hmab txiv ntoo (piv txww li, blueberry muffins, cov khoom noj qab zib (pie) uas siv txiv hmab txiv ntoo thiab taub dag ua)
- Cov txiv hmab txiv ntoo dai saib los sis ua kom zoo nkauj
- Cov txaus ib leeg noj

\* "Ntxiv Suab Thaj" suav cov corn syrup, high-fructose corn syrup, maltose, dextrose, sucrose, zib mu, thiab maple syrup.



## Zaub Tshiab

### Pub Yuav:

- Txhua hom zaub tshiab uas yog kheej los sis txiav uaatsis muaj suab thaj ntxiv\*, rog, los sis roj ntxiv rau
- Cov zaub qhwv thiab zaub xam lav ntsuab ntim hauv hnab
- Cov qos liab thiab qos yaj ywm qab zib
- Qij thiab qhiav tshiab

### Tsis Pub Yuav:

- Qos yaj ywm dawb, liab, los sis daj
- Cov tais zaub uas sawv daws khaws noj los sis cov tais rau noj tom koom txoos
- Zauba ntim hauv pob tawb
- Cov zaub qhwv los sis cov zaub xam lav ntim hauv hnab uas muaj cov kua rau xam lav, tshij, croutons, los sis lwm yam khoom ntxiv rau
- Cov txaus ib leeg noj
- Cov kua mis nyeem nyeem (cream), cov kua rau khoom, los sis cov zaub uas muab ncuav pleev rau
- Zauba-mov (pasta los sis mov) siv tov
- Zauba yuav tom qhov chaw tov zaub xam lav
- Cov zaub dai saib los sis ua kom zoo nkauj (piv txwv li, kua txob dai ntawm ib txoj hlua, qij dai ntawm ib txoj hlua, cov taub, cov taub dag pleev kob, thiab pob kws Indian)
- Tshuaj ntsuab los sis khoom rau kom qab uas siv los ua kom qab.



## Zaub Khov Dej

### Pub Yuav:

- Txhua lub npe nrov (brand), hom thiab ntim ntaw li cas los tau
- Qos yaj ywm dawb, liab, los sis daj
- Taum ntev khov dej, taum mog uas muaj suab thaj khov dej, taum mog qab zib uas khov dej, taum ntsuab khov dej
- Cov zaub li njaj zaus los sis cov muaj ntsev tsawg uas khov dej
- Cov zaub uas tsis qab dab tsii, cov zaub sib tod uas tsis qab dab tsii (tsis muaj qos dawb los sis qos liab)



### Tsis Pub Yuav:

- Qos yaj ywm dawb, liab, los sis daj
- Qos yaj ywm kib ua tej tug, qos yaj ywm hash browns, tater tots, lwm yam qos yaj ywm uas ua lwm yam quav
- Ntxiv suab thaj\*, rog, los sis roj
- Kua tshij, lwm hom kua (sauce), los sis mis roj (butter)
- Cov zaub do txuj lom, do tej yam qab, los sis cov zaub uas muab ncuav pleev rau
- Cov zaub muaj kua qab, pasta, mov, los sis lwm yam khoom rau

## Txiv Hmab Txiv Ntoo Khov Dej

### Pub Yuav:



- Txhua lub npe nrov (brand), hom thiab ntim ntaw li cas los tau
- Txiv hmab txiv ntoo uas tsis qab dab tsii, cov txiv hmab txiv ntoo tov uas tsis qab dab tsii
- Cov txiv hmab txiv ntoo khov dej nrog cov kua txiv, cov kua qab zib, los sis dej.

### Tsis Pub Yuav:

- Txiv hmab txiv ntoo khov dej uas ntxiv suab thaj\*

IB TUG TSIV HAUJ LUM MUAJ VAJ HUAM SIB LUA B  
KEV SAIB TAUS LUM HAM NEEG (AFFIRMATIVE ACTION)  
Cov kew pab yog muaab raws kev tsis xav cais tshwj leq twg f.  
#1228 Hmong (06-09)

